A picture containing text, font, logo, graphics

Description automatically generated

Y Model Cymdeithasol o Anabledd:

Pecyn Cymorth

A logo with text overlay

Description automatically generated

Anabledd Cymru yw cymdeithas genedlaethol Sefydliadau Pobl Anabl, sy'n ymdrechu i sicrhau hawliau a chydraddoldeb ar gyfer pob person anabl.

Mae Anabledd Cymru yn hyrwyddo'r arfer o fabwysiadu a gweithredu'r Model Cymdeithasol o Anabledd, sy'n nodi mai rhwystrau amgylcheddol, sefydliadol ac agweddol sy'n anablu pobl ac yn eu hatal rhag cymryd rhan lawn mewn cymdeithas, nid eu cyflyrau meddygol na'u hamhariadau.

Ewch i'n gwefan i ddysgu rhagor am Anabledd Cymru, y gwaith yr ydym yn ei wneud, a'r modd y gallwch ddod yn aelod.

www.disabilitywales.org

Cynnwys

[Modelau Anabledd 5](#_Toc172730715)

[Y Model Meddygol o Anabledd 5](#_Toc172730716)

[Iaith y model meddygol 5](#_Toc172730717)

[Y Model Cymdeithasol o Anabledd 6](#_Toc172730718)

[Rhwystrau mewn byd sy'n anablu 7](#_Toc172730719)

[Amgylcheddol 7](#_Toc172730720)

[Agweddol 7](#_Toc172730721)

[Sefydliadol 8](#_Toc172730722)

[Pwysigrwydd iaith 9](#_Toc172730723)

[Defnyddio Iaith Hunaniaeth Gyntaf 9](#_Toc172730724)

[Labeli a thermau torfol 10](#_Toc172730725)

[Iaith y Model Cymdeithasol 10](#_Toc172730726)

[Delweddaeth 11](#_Toc172730727)

[Ymgysylltu â Phobl Anabl 13](#_Toc172730728)

[Rhwystrau i Gyflogaeth 14](#_Toc172730729)

[Agweddol 14](#_Toc172730730)

[Lleihau Rhwystrau i Gyflogaeth 14](#_Toc172730731)

[Rhwystrau Amgylcheddol 15](#_Toc172730732)

[Rhwystrau o ran Gwybodaeth a Chyfathrebu 17](#_Toc172730733)

[Camau i leihau rhwystrau yn y gweithle 18](#_Toc172730734)

[Rhestr Wirio Staff Newydd 19](#_Toc172730735)

[Cymorth Cyfathrebu 21](#_Toc172730736)

Cyflwyniad

Datblygwyd y model cymdeithasol o anabledd gan bobl anabl fel dewis amgen i'r model meddygol, sef y prif fodel a ddefnyddir.

Datblygwyd y pecyn cymorth hwn i esbonio'r model cymdeithasol, ac mae'n rhoi cipolwg nid yn unig ar y modd y gall pob un ohonom ddefnyddio'r model cymdeithasol yn ein bywydau bob dydd, ond hefyd ar y modd y gall sefydliadau ei roi ar waith.

Bydd y pecyn cymorth hwn yn egluro'r ffyrdd gwahanol y caiff anabledd ei ystyried trwy edrych ar y ddau brif fodel a ddefnyddir, y gwahaniaethau rhyngddynt, a pham y mae'n well gan bobl anabl y model cymdeithasol.

# Modelau Anabledd

# Y Model Meddygol o Anabledd

Mae'r **Model Meddygol o Anabledd** yn ystyried ‘anabledd’ yn broblem a/neu'n gyfrifoldeb yr unigolyn. Mae'n ystyried yr amhariad, y cyflyrau iechyd neu'r niwrowahaniaeth yn rhywbeth y mae angen eu hiacháu, eu trin, neu eu gwneud yn well ac yn ‘normal’. Mae'n edrych o safbwynt sy'n tybio ‘na all’ pobl anabl wneud pethau.

Rhoddir y pwyslais ar allu'r person i wneud yr un pethau â phobl eraill a'r ymdrech sy'n ofynnol i'w gwneud mor ‘normal’ â phosibl. Mae'n atgyfnerthu'r neges negyddol y mae pobl anabl yn ei mewnoli, sef ‘nad ydynt cystal â’ neu ‘nad ydynt yn normal’, ac o ganlyniad maent yn credu bod hynny'n wir. Gall y neges negyddol hon a fewnolir achosi i rai pobl anabl fod yn llai tebygol o herio'r gorthrwm, yr eithrio cymdeithasol a'r gwahaniaethu a wynebir ganddynt.

## Iaith y model meddygol

Mae iaith yn offeryn pwerus sy'n caniatáu i bobl feithrin dealltwriaeth a dirnadaeth o’r modd y mae pobl eraill yn ystyried pobl anabl. Mae gan eiriau y pŵer i gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar y ffordd y mae unigolion yn eu gweld eu hunain, ac mae hyn yn cael ei bwysleisio'n arbennig yn achos pobl anabl.

Mae'r **Model Meddygol** yn defnyddio iaith megis trueni, cyfyngedig, neu yn dioddef o, geiriau sy'n disgrifio'r person anabl a'i amhariad neu ei gyflwr iechyd fel symptom o'r model meddygol.

Mae'r model meddygol yn atgyfnerthu iaith negyddol sy'n awgrymu bod pobl anabl yn ‘ddioddefwyr’, ‘yn cael eu cyfyngu a/neu eu rhwystro’ ac yn ‘ddibynnol’ oherwydd eu hamhariadau, eu cyflyrau iechyd neu eu niwrowahaniaeth. Mae'n portreadu pobl anabl fel dioddefwyr. Mewn cyferbyniad, mae'r model cymdeithasol yn defnyddio iaith sy'n grymuso, yn hyrwyddo byw'n annibynnol ac yn anelu at ddisgrifio profiadau bywyd pobl anabl yn gywir.

## **Y Model Cymdeithasol o Anabledd**

Cychwynnwyd y model cymdeithasol am fod pobl anabl wedi dechrau codi llais a dweud nad oeddent yn hapus gyda'r modd yr oeddent yn cael eu trin, cyn lleied o reolaeth a oedd ganddynt ar eu bywydau, ac agwedd cymdeithas at bobl anabl. Er bod y Wladwriaeth Les, a sefydlwyd yn yr 1940au ym Mhrydain, yn cynnwys mentrau a oedd wedi'u hanelu at bobl anabl i wella eu bywydau, erbyn yr 1970au roedd pobl anabl yn teimlo'r diffyg cynnydd tuag at gynhwysiant cymdeithasol. Dechreuodd pobl anabl ffurfio grwpiau a chynnal mwy a mwy o ymgyrchoedd. Cymerodd pobl anabl ran mewn nifer o frwydrau ar yr adeg hon, gan gynnwys brwydro yn erbyn sefydliadu gorfodol, cael eu rhoi ar wahân mewn gwasanaethau ‘anghenion arbennig’, cyfraddau uwch o dlodi a diweithdra, yn ogystal â chyfyngiadau ar hamdden a pherthnasoedd cymdeithasol o gymharu â phobl nad ydynt yn anabl.

O'i gymharu â'r model meddygol, nid yw'r **Model Cymdeithasol o Anabledd** yn ystyried amhariad, cyflwr iechyd neu niwrowahaniaeth y person anabl yn rhwystr. Mae'n troi ymagwedd y Model Meddygol ben i waered trwy ddweud mai rhwystrau amgylcheddol, agweddol a sefydliadol cymdeithas yw'r rheswm pam y mae'r unigolyn yn cael ei eithrio ac yn profi gwahaniaethu.

Crëwyd y Model Cymdeithasol gan bobl anabl o'u profiad bywyd eu hunain, a dyna pam y mae'n ystyried amhariad, cyflwr iechyd neu niwrowahaniaeth yr unigolyn yn nodwedd o wahaniaethau dynol y dylid rhoi gwerth arni yn unol â'i thelerau ei hun.

Mae'r model hwn yn ystyried anabledd yn ddyfais gymdeithasol a osodir ar bobl trwy'r ffordd y mae cymdeithas yn cael ei llunio a'i threfnu, ac mae'n gwrthod y model meddygol.

Mae'r model cymdeithasol yn nodi nifer o rwystrau gwahanol y mae pobl anabl yn eu hwynebu (gweler y dudalen nesaf).

Cynlluniwyd i'r ffordd hon o edrych ar brofiadau pobl anabl hybu newid cymdeithasol trwy gydraddoldeb a hawliau dynol. Mae'r Model Cymdeithasol yn defnyddio mwy o iaith gadarnhaol megis annibyniaeth, hawliau dynol, cydraddoldeb, tegwch a chyfle. Mae hyn oll yn grymuso pobl anabl i godi llais a herio'r gwahaniaethu a'r eithrio y maent yn eu hwynebu mewn cymdeithas.

Nid yw'r model cymdeithasol yn gwadu pwysigrwydd amhariad, ymyriadau meddygol priodol neu, yn wir, drafodaeth am y profiadau hyn. Mae'r model cymdeithasol yn ymwneud â phobl anabl yn cael pob gwybodaeth mewn fformatau hygyrch, a sicrhau eu bod yn deall manteision a sgileffeithiau posibl pob triniaeth yn llawn fel y gallant wneud dewisiadau gwybodus.

# Rhwystrau mewn byd sy'n anablu

Mae rhwystrau anablu yn bodoli ym mhob agwedd ar fywyd yn achos unigolyn ag amhariad, cyflwr iechyd neu niwrowahaniaeth. Y rhwystrau hyn sy'n anablu, nid niwrowahaniaeth, cyflwr iechyd neu amhariad yr unigolyn.

## Amgylcheddol

* Bylchau mawr neu gyrbiau serth
* Diffyg cyrbiau isel
* Y defnydd o risiau heb fathau eraill o fynediad
* Lifftiau sydd wedi torri neu nad ydynt yn cael eu cynnal a'u cadw'n ddigon da
* Lifftiau na ellir eu defnyddio heb gymorth
* Diffyg toiledau hygyrch neu leoedd hygyrch i newid
* Diffyg cyfleusterau Parcio y Bathodyn Glas
* Pellteroedd hir heb fannau i eistedd
* Diffyg trafnidiaeth gyhoeddus addas
* Goleuadau fflworoleuol
* Diffyg lle ar gyfer defnyddwyr cadeiriau olwyn
* Dulliau cyfathrebu a delweddau anhygyrch
* Cownteri siopau anhygyrch

## Agweddol

* Mae pobl anabl yn ddiniwed ac yn dwp, ac ni allant wneud penderfyniadau
* Mae angen gofalu amdanynt neu dosturio wrthynt
* Nid ydynt yn alluog nac yn gyflogadwy
* Maent yn llai cynhyrchiol
* Nid ydynt yn werth yr ymdrech na'r buddsoddiad
* Rhaid bod angen eu ‘trwsio’ neu eu ‘gwella’
* Rhaid eu bod yn anhapus
* Pobl anabl sydd ag amhariadau anweladwy yn cael eu trin mewn modd gelyniaethus oherwydd ‘nid ydynt yn edrych yn anabl’
* Yn beryglus neu'n ymosodol
* Rhagfarn negyddol ddiarwybod
* Gwahaniaethu
* Stereoteipiau
* Cyfryngau negyddol

## Sefydliadol

* Polisïau sy'n defnyddio termau ac iaith y model meddygol
* Arferion a gweithdrefnau anhygyrch
* Diffyg opsiynau o ran gweithio'n hyblyg
* Iaith Arwyddion Prydain (BSL) – gwybodaeth ar adegau gwahanol
* Fformatau hygyrch ar gael ar yr un pryd â'r rhai safonol

# Pwysigrwydd iaith

Mae iaith yn offeryn pwerus sy'n caniatáu i bobl feithrin dealltwriaeth a dirnadaeth o'r modd y mae pobl eraill yn ystyried pobl anabl.  Mae gan eiriau y pŵer i gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar y ffordd y mae unigolyn yn ei ystyried ei hun, ac mae hyn yn arbennig o amlwg yn achos pobl anabl.

Amhariad yw'r gair a ddefnyddir yn y model cymdeithasol am gyflwr neu wahaniaeth corfforol, synhwyraidd, niwrowahanol neu gynhenid unigolyn. Ar y llaw arall, anabledd yw canlyniad cymdeithasol bod ag amhariad mewn cymdeithas sy'n anablu. Caiff pobl â chyflyrau iechyd, amhariadau neu niwrowahaniaeth eu hanablu gan gymdeithas; mae hyn yn golygu bod anabledd yn ddyfais gymdeithasol y gellir ei newid a'i dileu. Mae'r term ‘person anabl’ yn derm y mae pobl ag amhariadau neu gyflyrau iechyd, neu sy'n niwrowahanol, yn ei ddefnyddio i bwysleisio eu bod yn cael eu hanablu gan gymdeithas o ganlyniad i'r eithrio a'r gwahaniaethu y maent yn eu hwynebu.

Mae'r model meddygol yn atgyfnerthu'r iaith negyddol sy'n awgrymu bod pobl anabl yn cael eu “cyfyngu a/neu eu rhwymo” gan eu hamhariad neu'n “ddioddefwyr” yr amhariad, a'u bod yn “ddibynnol” o ganlyniad i'w hamhariadau, eu cyflyrau iechyd neu eu niwrowahaniaeth. Ar y llaw arall, mae'r Model Cymdeithasol yn gofalu ei fod yn defnyddio iaith sy'n grymuso, yn hyrwyddo byw'n annibynnol, ac yn anelu at ddisgrifio profiadau bywyd pobl anabl yn gywir.

Mae gan bawb yr hawl i ddewis yr iaith a ddefnyddir i'w disgrifio, ac ni fydd pawb yn cytuno ar bopeth. Fodd bynnag, mae yna ganllawiau sylfaenol i iaith a therminoleg wrth ddefnyddio'r Model Cymdeithasol.

Defnyddio Iaith Hunaniaeth Gyntaf **–** Mewn nifer o sefyllfaoedd, byddwch yn aml yn clywed iaith person gyntaf yn cael ei defnyddio, er enghraifft ‘person ag anabledd’.  Mae yna gamliwiad yma o ran mai dyma'r dull gorau am ei fod yn rhoi'r pwyslais ar yr unigolyn trwy gyfeirio at y person gyntaf yn hytrach na chanolbwyntio ar ei amhariad, ei gyflwr iechyd neu ei niwrowahaniaeth. Fodd bynnag, nid dyma'r iaith y byddai nifer yn ei dewis. Bydd unigolion yn aml yn defnyddio iaith hunaniaeth gyntaf, er enghraifft ‘person anabl’, am ei bod yn amlygu'r rhwystrau y maent yn eu hwynebu mewn cymdeithas. Mae hyn yn dilyn dealltwriaeth y Model Cymdeithasol o anabledd. Mae llawer o bobl yn teimlo bod eu hamhariad, eu cyflwr iechyd neu eu niwrowahaniaeth yn rhan o'u hunaniaeth, a dyma pam y maent yn dewis hunaniaeth gyntaf. Felly, wrth ddefnyddio'r Model Cymdeithasol, mae'n bwysig cofio mai'r iaith barchus i'w defnyddio yw iaith hunaniaeth gyntaf.

Gall defnyddio iaith y Model Cymdeithasol fod yn broblemus o ran dod o hyd i gydbwysedd rhwng mabwysiadu a defnyddio terminoleg, gan hefyd barchu'r iaith y mae unigolion neu gymunedau yn dewis ei defnyddio. Er enghraifft, mae pobl ag anawsterau dysgu yn defnyddio'r term Anableddau Dysgu, a dyma'r term y mae'r gymuned a grwpiau hunaneirioli yn dewis ei ddefnyddio. Nid yw hwn yn derm yn y Model Cymdeithasol; y term priodol yn yr achos hwn fyddai Person ag anawsterau dysgu, ond ni ddaethpwyd i gytundeb ynghylch term amgen y mae'r gymuned ei hun y hapus ag ef ac sy'n cael ei dderbyn yn rhan o'r model cymdeithasol o anabledd.

Labeli a thermau torfol **–** Pan fyddwn yn defnyddio labeli a thermau torfol, er enghraifft y gair ‘anabl’, mae'n ddisgrifiad o brofiadau'r unigolyn. Felly, termau megis “pobl anabl” a ffefrir, yn hytrach nag “yr anabl”.  Fodd bynnag, mae nifer o bobl F/fyddar sy'n defnyddio Iaith Arwyddion Prydain (BSL) fel eu hiaith gyntaf yn eu hystyried eu hunain yn rhan o'r ‘Gymuned Fyddar’ – efallai eu bod yn eu hystyried eu hunain yn Fyddar, ag F fawr, i bwysleisio eu hunaniaeth o ran bod yn Fyddar.

Peidiwch â chyfeirio'n awtomatig at ‘bobl anabl’ ym mhob cyfathrebiad. Nid yw llawer o bobl sy'n elwa o fudd-daliadau a gwasanaethau anabledd yn uniaethu â'r term hwn. Ystyriwch ddefnyddio ‘pobl â chyflyrau iechyd neu amhariadau’ os yw hynny i'w weld yn fwy addas. Dylem fod yn hyderus o ran yr iaith a'r ymadroddion a ddefnyddiwn bob dydd.

## Iaith y Model Cymdeithasol

|  |  |
| --- | --- |
| Geiriau i'w defnyddio | Geiriau i'w hosgoi |
| Person Anabl | Person ag Anabledd |
| Amhariad/cyflwr iechyd na ellir ei weld | Anabledd anweladwy |
| Defnyddiwr Cadair Olwyn | Yn Gaeth i Gadair Olwyn |
| Nad yw'n anabl | Abl |
| Â nam ar y golwg | Dall |
| Pobl fyddar y mae BSL yn iaith gyntaf neu'n iaith ddewisol iddynt | Mud a byddar |
| Yn drwm eu clyw |
| Pobl ag anghenion ychwanegol | Pobl ag anghenion arbennig |
| Person ag anawsterau dysgu | Person ag anableddau dysgu |
| Cyflwr iechyd | Anabledd |
| Amhariad | Anabledd |
| Cyflwr iechyd meddwl | Salwch meddwl |
| Cynorthwyydd Personol | Gofalwr |

Mae iaith y model cymdeithasol yn esblygu'n gyson wrth ystyried teimladau pobl anabl. Enghraifft o hyn yw'r newid o amhariad neu gyflwr iechyd ‘cudd’. Yn dilyn trafodaeth, penderfynwyd na fyddai amhariad ‘cudd’ yn cael ei ddefnyddio mwyach am nad yw pobl anabl yn cuddio eu hamhariadau, eu cyflyrau iechyd neu eu niwrowahaniaeth, ond yn hytrach mae'r cyflwr neu'r amhariad yn anweladwy.

Ni fydd pawb yn uniaethu â'r iaith ddewisol, yn cynnwys iaith y model cymdeithasol. Mae gan bobl yr hawl i ddefnyddio unrhyw iaith i'w disgrifio eu hunain. Fodd bynnag, mae'r geiriau a ddefnyddiwn i ddisgrifio grwpiau gwahanol o bobl yn effeithio ar y ffordd y mae pobl eraill yn gweld y bobl hynny, a gall frifo teimladau pobl.

Mae'r rhan fwyaf o bobl anabl yn gyfforddus â'r geiriau a ddefnyddir i ddisgrifio bywyd bob dydd. Mae defnyddwyr cadeiriau olwyn yn dal i ‘fynd am dro’, a gall pobl â nam ar eu golwg fod yn falch o'ch ‘gweld’, neu beidio. Dylid osgoi ymadroddion cyffredin sy'n cysylltu amhariadau â phethau negyddol, megis ‘cau llygad ar’ neu ‘troi clust fyddar’.

Mae pobl anabl yn mwynhau jôcs cymaint â phobl nad ydynt yn anabl. Fodd bynnag, dylid osgoi jôcs sy'n canolbwyntio ar gyflwr iechyd, amhariad neu niwrowahaniaeth rhywun, yn yr un modd ag y dylid osgoi defnyddio iaith ddifrïol a hen ffasiwn.

# Delweddaeth

Mae unigolion yn gobeithio eu gweld eu hunain yn cael eu cynrychioli yn y byd y maent yn byw ynddo, p'un a ydynt yn amlwg yn anabl neu beidio; dyma sy'n caniatáu i ni deimlo'n rhan gyfartal o'r gymuned, yr hyn sy'n ein galluogi i deimlo'n rhan o gymdeithas, a'r modd yr ydym yn cysylltu â phobl. Pan nad ydych yn gallu eich gweld eich hun yn cael eich cynrychioli, gallwch deimlo nad ydych yn cael eich ystyried yn gyfartal ag eraill, neu nad ydych yn cael eich ystyried o gwbl. Mae hyn yn wir yn achos nifer o bobl anabl. Yn anaml iawn y mae hysbysebion ar y cyfryngau, sioeau teledu, neu hyd yn oed ymgyrchoedd marchnata ar gyfer cyfleoedd cyflogaeth, yn cynnwys cynrychioliad amrywiol, yn enwedig yn achos pobl anabl. Gall hyn fod yn broblemus gan y gall beri i aelodau eraill o gymdeithas feithrin agwedd ragfarnllyd, agwedd a all arwain at wahaniaethu a throseddau casineb.

Wrth fabwysiadu'r **Model Cymdeithasol**, defnyddiwch ddelweddau sy'n adlewyrchu'r amrywiaeth yn ein cymunedau, yn herio stereoteipiau, ac yn helpu i chwalu rhwystrau. Dylai'r delweddau a ddewisir gynrychioli pobl anabl fel dinasyddion gweithgar sy'n gwneud dewisiadau ac yn arfer rheolaeth, yn cynnwys rhyngweithio â phobl yn y gweithle, yr ysgol neu leoliad cymdeithasol. Bydd hyn yn caniatáu i bobl anabl deimlo eu bod yn cael eu cynrychioli a'u bod yn rhan o'r gymuned, yn hytrach na theimlo'n symbolaidd. Ceisiwch beidio â defnyddio delweddau o gadeiriau olwyn yn unig i gynrychioli pobl anabl, yn hytrach defnyddiwch luniau o bobl ag amrywiol amhariadau neu gyfarpar.

Dylech gynnwys pobl anabl mewn delweddau/straeon nad ydynt yn ymwneud yn benodol ag anabledd er mwyn dangos bod pobl anabl yn fwy na'u cyflyrau iechyd neu eu hamhariadau. Mae cynnwys pobl anabl mewn mwy o ddelweddau yn helpu i ddangos cynhwysiant ac ymrwymiad y sefydliad i hygyrchedd.

# Ymgysylltu â Phobl Anabl

Wrth ymgysylltu â phobl anabl, boed hynny wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu mewn cyfarfodydd rhithwir, mae'n bwysig cofio ychydig o bethau.

Mae pobl anabl yn griw amrywiol! Peidiwch byth â thybio beth y gall person anabl ei wneud neu beth na all ei wneud. Siaradwch ag ef, gofynnwch am y rhwystrau y mae'n eu hwynebu neu'n disgwyl eu hwynebu, a chydweithiwch i leihau'r rhwystrau hynny. Pobl anabl sydd fel arfer yn gwybod orau pa gyfarpar neu addasiadau sy'n ofynnol iddynt gyfranogi'n llawn, felly mae'n bwysig cynnwys y person anabl ym mhob sgwrs sy'n ymwneud â'i gyflwr iechyd, ei amhariad neu ei niwrowahaniaeth fel y gall ef wneud y penderfyniadau.

Mae'n bwysig peidio â thybio bod ar berson anabl angen help. Yn aml, tybir bod help yn ofynnol pan nad yw hynny'n wir. Gall hefyd fod yn frawychus i rai pobl anabl, er enghraifft, pan fydd rhywun yn trin a thrafod eu cadair olwyn gan olygu eu bod yn colli rheolaeth arni. Gofynnwch a oes ar rywun angen help cyn cyffwrdd â'i gadair olwyn neu â chyfarpar arall.

Siaradwch yn uniongyrchol â'r person anabl bob tro, hyd yn oed os oes ganddo gynorthwyydd personol neu ofalwr.

# Rhwystrau i Gyflogaeth

Yng Nghymru, mae yna fwlch cyflogaeth o 31% ar gyfer pobl anabl. Er gwaethaf rhaglenni'r llywodraeth i sicrhau gwaith i bobl anabl, mae'r ffigur yn parhau'n debyg ers sawl blwyddyn. Nid yw gweithio yn opsiwn i bob person anabl, ond mae ar nifer o bobl anabl eisiau gwaith ystyrlon â thâl. Mae pobl anabl yn wynebu nifer o rwystrau mewn cysylltiad â chyflogaeth. O'r broses recriwtio a'r cyfweliadau i rwystrau yn y gweithle, mae pobl anabl yn wynebu rhwystrau'n barhaus. Gall y rhwystrau hyn gynnwys pob agwedd ar y gweithle, ymhell y tu hwnt i rwystrau amgylcheddol ffisegol. O dan y Model Cymdeithasol, gellir eu rhannu'n gategorïau neu'n fathau o rwystrau.

Mae'r rhwystrau y mae pobl anabl yn eu hwynebu o ran cael cyflogaeth ac yn y gwaith yn niferus. Mae'r rhwystrau anablu hyn yn cynnwys:

## Agweddol

* Camsyniad na fydd ymgeiswyr anabl cystal ag ymgeisydd nad yw'n anabl.
* Ofn y bydd cyflogi staff anabl yn ddrud.
* Diffyg hyder o ran cyflogi a rheoli pobl anabl.
* Cyflogwyr yn credu'r mythau am gyflogi pobl anabl, sef bod pobl anabl:
  + Yn llai cynhyrchiol
  + Yn fwy tebygol o gymryd amser i ffwrdd oherwydd salwch

Gall blynyddoedd o glywed iaith ac ymdriniaeth y Model Meddygol olygu bod pobl anabl hefyd yn wynebu rhwystrau i gyflogaeth sy'n cynnwys:

* + Ofn cael eu gwrthod wrth ddatgan cyflwr iechyd/amhariad
  + Ofn peidio â chael yr addasiadau a'r cymorth gofynnol
  + Diffyg hyder
  + Pobl yn gwahaniaethu yn eu herbyn, a dim hyder i'w herio
  + Diffyg sgiliau i'w gwerthu eu hunain

## Lleihau Rhwystrau i Gyflogaeth

Mae nifer o astudiaethau wedi dangos bod pobl anabl yn tueddu i gymryd llai o amser i ffwrdd o'r gwaith oherwydd salwch na phobl nad ydynt yn anabl. Maent hefyd yn tueddu i aros yn eu swyddi yn hirach ac yn amlygu ymrwymiad da i sefydliadau sy'n darparu gweithle cefnogol a hygyrch.

Gellir lleihau rhwystrau agweddol yn y gweithle trwy wneud y canlynol:

* Cynnal hyfforddiant ar Gydraddoldeb o ran Anabledd ar gyfer yr holl staff i gynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth. Bydd yr hyfforddiant hwn yn helpu i herio rhai o'r mythau sy'n bodoli.
* Sicrhau bod iaith y Model Cymdeithasol yn cael ei defnyddio yn holl ddeunyddiau'r sefydliad, yn cynnwys yn y polisïau recriwtio.
  + Dweud, “A ydych yn ystyried eich bod yn anabl?”, yn hytrach nag “A oes gennych anabledd?”
  + Ymgysylltu ag elusennau a sefydliadau a all rannu profiad bywyd a gwybodaeth.

## Rhwystrau Amgylcheddol

Yn aml, rhwystrau amgylcheddol yw'r rhwystrau cyntaf y mae pobl nad ydynt yn anabl yn meddwl amdanynt, er enghraifft mynediad anhygyrch oherwydd diffyg llwybr heb risiau. Ond mae rhwystrau amgylcheddol yn cynnwys llawr mwy na grisiau. Maent hefyd yn cynnwys swyddfeydd/caffis heb ddigon o le rhwng byrddau/desgiau, sy'n creu rhwystrau i bobl anabl. Dyma rai o'r rhwystrau amgylcheddol a wynebir gan bobl anabl yn y gweithle:

* Lleoliad a/neu adeilad anhygyrch
  + Diffyg mynediad mewn lifft i loriau uwch
* Diffyg trafnidiaeth hygyrch
  + Diffyg trafnidiaeth gyhoeddus addas
* Dim darpariaeth ar gyfer mannau parcio i'r anabl
* Gofynion y swydd yn rhai na ellir eu cyfiawnhau
  + A allwch gyfiawnhau bod gradd yn ofynnol ar gyfer y rôl, neu a allai tystiolaeth arall gael ei darparu?
  + Osgowch ychwanegu gofyniad am drwydded yrru os gellir cyflawni'r swydd gan ddefnyddio trafnidiaeth arall neu yn y swyddfa
* Treialon gwaith neu brofion seicometrig anhygyrch neu amhriodol
* Y gofod heb fod yn hygyrch i gadeiriau olwyn
  + Desgiau'n rhy agos at ei gilydd
  + Blychau/storfeydd yn lleihau'r gofod sydd ar gael
* Goleuadau fflworoleuol
* Rheoliadau Tân
  + Sicrhau bod pawb yn deall y polisïau a'r gweithdrefnau cysylltiedig â diogelwch rhag tân yn llawn

A staircase leading to a door

Description automatically generated

Ffigur 1 grisiau'n arwain at doled y nodir ei fod ar gyfer pobl anabl

Mae Ffigur 1 yn dangos toiled sydd wedi'i nodi'n doiled hygyrch, ond mae i fyny grisiau. Mae hyn yn dangos ei fod yn symbolaidd, heb unrhyw waith wedi'i wneud i sicrhau ei fod yn hygyrch i bobl anabl ei ddefnyddio.

Gall rhwystrau amgylcheddol gael eu lleihau trwy weithio gyda phobl anabl a all ddefnyddio profiadau bywyd i ddarparu adborth ar gynlluniau adeiladau. Mae'r rhwystrau a wynebir gan bobl anabl yn amrywiol, ac maent yn debygol o fod yn wahanol i bobl anabl unigol. Trwy gynnwys pobl anabl yn y cam cynllunio, gallant roi adborth ar hygyrchedd o'u profiad bywyd.

## Rhwystrau o ran Gwybodaeth a Chyfathrebu

Mae darparu gwybodaeth a dulliau cyfathrebu mewn fformat hygyrch yn faes hygyrchedd sylfaenol. Heb fformatau hygyrch, gall pobl anabl gael eu gadael heb fynediad at wybodaeth; gallai hyn olygu mynediad at wybodaeth am gyflwr iechyd neu bynciau personol eraill nad yw person anabl, o bosibl, am ei rhannu â theulu/ffrindiau, ac y byddai am ei chyrchu ar ei ben ei hun.

Gall rhwystrau i wybodaeth a chyfathrebu gynnwys:

* Gwybodaeth am swyddi heb fod ar gael mewn fformatau hygyrch, er enghraifft ar gael ar ffurf pdf yn unig
* Proses ymgeisio anhygyrch (fformatau ar-lein yn unig)
* Dim manylion cyswllt ar gyfer cwestiynau
* Dim dolenni clywed ar gael
* Yr wybodaeth heb fod ar gael mewn fformat hygyrch
* Fideos heb gapsiynau neu Iaith Arwyddion Prydain (BSL)

# Camau i leihau rhwystrau yn y gweithle

Mae yna gamau y gall pob sefydliad a gweithle eu cymryd i wella hygyrchedd.

Wrth ysgrifennu swydd-ddisgrifiadau, gofalwch mai'r dyletswyddau a'r cyfrifoldebau angenrheidiol yn unig a restrir:

* + Er enghraifft, osgowch ychwanegu ‘rhaid meddu ar drwydded yrru lawn y DU’ os caiff y swydd ei gwneud mewn swyddfa/gartref.
  + Ystyriwch pa gymwysterau sy'n wirioneddol ofynnol; mae'n annhebygol y bydd ar gynorthwyydd personol angen gradd – mae ei bersonoliaeth a'i foeseg yn fwy pwysig.
  + Osgowch nodi ‘rhaid bod yn ffit ac yn iach’ oherwydd gall hyn fod yn aneglur i bobl anabl sydd, o bosibl yn eu hystyried eu hunain yn ffit ac yn iach, yn ogystal ag yn anabl. Nodwch dasgau'r rôl a allai fod yn gorfforol i ddangos yn well pa un a yw'r rôl yn addas ar gyfer pobl anabl ai peidio.

Wrth recriwtio, gofalwch fod gwybodaeth yn cael ei darparu mewn fformatau hygyrch. Osgowch ddefnyddio dogfennau pdf; defnyddiwch ddogfennau Word yn lle ar gyfer defnyddwyr rhaglenni darllen sgrin, a chynigiwch gefndiroedd o liwiau gwahanol. Ystyriwch a ellir cynnig prosesau ymgeisio gwahanol, megis datganiadau fideo. Defnyddiwch ffontiau clir, er enghraifft Calibri neu Arial, sydd o leiaf o faint 14 pwynt. Osgowch ddefnyddio teip italig.

I ddechrau creu gweithle cwbl hygyrch, mae mynd ati i ddarparu Hyfforddiant ar Gydraddoldeb o ran Anabledd i'r holl staff a gwirfoddolwyr yn ffordd wych o leihau rhwystrau agweddol gan ei fod yn cynnig cipolwg ar brofiadau bywyd pobl anabl. Dylai'r hyfforddiant hwn gael ei ddarparu gan bobl anabl i sicrhau profiad bywyd o rwystrau sy'n anablu.

Hyrwyddwch ddiwylliant cadarnhaol tuag at gyflogi pobl anabl trwy gyfrwng cyfleoedd cyfartal, delweddau, terminoleg, a pholisïau. Byddwch yn ymwybodol o'r iaith yr ydych yn ei defnyddio, ac ewch ati bob amser i ddefnyddio iaith sy'n grymuso, yn hyrwyddo annibyniaeth ac yn cynrychioli profiadau bywyd pobl anabl. Gwiriwch yr iaith mewn polisïau, gan osgoi defnyddio geiriau megis ‘dioddef’, er enghraifft ‘a ydych yn dioddef o ...?’. Yn lle hynny, defnyddiwch iaith y model cymdeithasol, a gofynnwch a yw rhywun yn ystyried ei fod yn anabl ac a oes ganddo ofynion o ran mynediad.

Gall darparu enghreifftiau o addasiadau fod yn ddefnyddiol i ddangos i gyflogeion pa addasiadau sy'n bodoli a sut y gellir gofyn amdanynt. Rhowch wybodaeth am y cynllun Mynediad at Waith, yn cynnwys y modd y gellir ymgeisio amdano a'r hyn y gall y cyllid dalu amdano nad yw cyflogeion, o bosibl, yn ymwybodol eu bod ar gael, er enghraifft cynorthwywyr personol, unigolion i gymryd nodiadau, yn ogystal â chyfarpar a meddalwedd. Efallai na fydd pobl anabl yn ymwybodol o'r cymorth a/neu'r cyfarpar sydd ar gael.

Trefnwch i fod â ‘Chynghreiriad Anabledd’, unigolyn sydd, yn ddelfrydol, yn aelod o'r staff sydd ag anabledd ac a all ymgysylltu â chyflogeion newydd, gan egluro polisïau a darparu gwybodaeth. Gall creu rhwydwaith staff anabl fod yn fuddiol a helpu staff anabl i deimlo eu bod yn cael eu cynrychioli.

Darparwch amser i gwrdd â staff anabl i siarad am rwystrau y gallant fod yn eu hwynebu, a thrafodwch â'ch gilydd y modd y gellir goresgyn y rhwystrau hyn, boed hynny trwy addasiad rhesymol neu drwy ddarparu cyfarpar/meddalwedd.

Cynhaliwch gyfarfodydd dal i fyny rheolaidd â'r aelod o staff i sicrhau eich bod yn ymwybodol os bydd ei gyflwr neu ei amhariad yn newid, a thrafodwch â'r cyflogai y rhwystrau y mae'n eu hwynebu ac unrhyw addasiadau sy'n ofynnol. Ystyriwch sut y caiff dangosyddion perfformiad gwaith eu mesur.

Ystyriwch gynnal arolygon mynediad ac asesiadau unigol yn y gweithle ar gyfer staff anabl er mwyn gallu nodi rhwystrau a'u dileu.

## Rhestr Wirio Staff Newydd

Wrth gyflogi aelodau staff/gwirfoddolwyr newydd, dilynwch restr wirio i sicrhau bod addasiadau gofynnol yn cael eu rhoi ar waith a bod unrhyw rwystrau'n cael eu trafod. Dylai'r rhestr hon gael ei defnyddio yn achos pob aelod o staff/gwirfoddolwr, pa un a yw'n ei ystyried ei hun yn anabl ai peidio; gall rhai pobl nad ydynt yn anabl gael budd o addasiadau. Darperir rhestr wirio safonol isod.

* Mewn hysbysebion swyddi, gofynnwch, “A ydych yn eich ystyried eich hun yn anabl?” neu “A oes gennych unrhyw ofynion o ran mynediad?”
* Rhestrwch y ffyrdd y gellir cysylltu, a'r modd y gellir gofyn am BSL neu gynorthwyydd personol.
* Wrth gynnig cyfweliad, gofynnwch eto a oes ganddynt ofynion o ran mynediad, gan gynnwys enghreifftiau o addasiadau, e.e. cwestiynau ymlaen llaw, amser estynedig ar gyfer tasgau.
* Gofynnwch a ydynt yn wynebu unrhyw rwystrau/rhagweld unrhyw rwystrau a allai godi wrth iddynt wneud y gwaith; trafodwch ffyrdd y gall y rhwystr gael ei ddileu neu ei leihau.
* Siaradwch am yr addasiadau/y cyfarpar/y feddalwedd a fydd yn ofynnol gan y person anabl; peidiwch â dibynnu dim ond ar y person anabl i fod yn ymwybodol o'r holl feddalwedd neu gyfarpar sy'n bodoli, a pha un a fyddai'n elwa ai peidio.
* Rhowch wybodaeth am y lleoliad – pa drafnidiaeth sy'n agos, ac a oes yna le i barcio.
* Rhowch wybodaeth am unrhyw grwpiau anabl/rwydweithiau staff yn y gweithle.
* Trefnwch gyfarfodydd dal i fyny rheolaidd lle gellir trafod rhwystrau ac addasiadau a dod o hyd i atebion.
* Darparwch wybodaeth am y cynllun Mynediad at Waith.

Yn y swyddfa

* A oes yna ddigon o le rhwng desgiau/cadeiriau i gadair olwyn symud a throi?
* Ystyriwch lefelau'r golau/y mathau o olau presennol; gall person anabl sydd â nam ar y synhwyrau neu sy'n niwrowahanol fod yn sensitif i olau a gweithio'n well mewn golau naturiol.
* A oes yna ddesgiau ar uchder addas i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn, neu a ellir addasu'r uchder?
* Sicrhewch nad oes eitemau'n cael eu storio yn y toiledau i bobl anabl neu'r toiledau hygyrch.
* Gwiriwch nad oes unrhyw wifrau yn gorwedd ar hyd y llawr a allai beri i rywun faglu.
* Darparwch lyfrau nodiadau/bapur mewn lliwiau heblaw am wyn; mae melyn neu borffor yn ddewisiadau poblogaidd.
* Os yw'r swyddfa'n brysur/swnllyd, darparwch ofod tawel os yw'n bosibl, neu glustffonau os nad oes yna fan tawel ar gael.
* Os bydd gweithwyr yn defnyddio meddalwedd/cyfarpar penodol yn y gweithle, neilltuwch amser i sicrhau bod y gweithiwr anabl yn hyderus wrth ei ddefnyddio, neu i weld a yw'n ofynnol gwneud addasiad neu gynnig hyfforddiant arbenigol neu hyfforddiant mewn fformat gwahanol.
* Gwiriwch fod unrhyw lifftiau yn gweithio'n iawn.
* A yw'r drysau mewnol ac allanol y hygyrch i bobl anabl, ac a all defnyddwyr cadeiriau olwyn eu defnyddio?
* Pwyntiau diogelwch rhag tân – gall ymwelwyr a staff deimlo'n anghyfforddus yn gofyn; mae arwyddion yn bwysig iawn.
* Sut y caiff cyfarpar/eiddo eu cadw i sicrhau bod gofod yn glir?
* Cysylltu â sefydliadau trydydd sector perthnasol.

# Cymorth Cyfathrebu

Gall cymorth cyfathrebu gynnwys dehonglwyr Iaith Arwyddion Prydain, gwefuslefarwyr, dehonglwyr dall fyddar a phalanteipyddion.

Mae palanteipyddion yn darparu lleferydd i destun y gellir ei arddangos ar ffurf pennawd caeedig neu ddolen allanol. Gellir eu cyrchu trwy Gymdeithas Frenhinol Dehonglwyr Iaith Arwyddion Prydain.

Os ydych yn disgwyl i ddefnyddiwr BSL fod mewn digwyddiad neu sesiwn hyfforddi, mae'n werth siarad â'r unigolyn i weld a oes ganddo ddehonglwr y mae'n ei ffafrio.

Darparwyr:

Y Gymdeithas Frenhinol ar gyfer Pobl Fyddar – Dehonglwyr BSL – [communicationservices@royaldeaf.org.uk](mailto:communicationservices@royaldeaf.org.uk)

Cyngor Cymru i Bobl Fyddar – Dehonglwyr BSL, Palanteipyddion, Dehonglwyr Dall Fyddar

<https://www.wcdeaf.org.uk/communication-service-providers>

Rhaid i weithwyr cymorth cyfathrebu gael egwylion byr yn aml, bob 40 munud. Mae'n bwysig cynnwys hyn yn y trefniadau wrth gynllunio digwyddiadau neu gyfarfodydd.